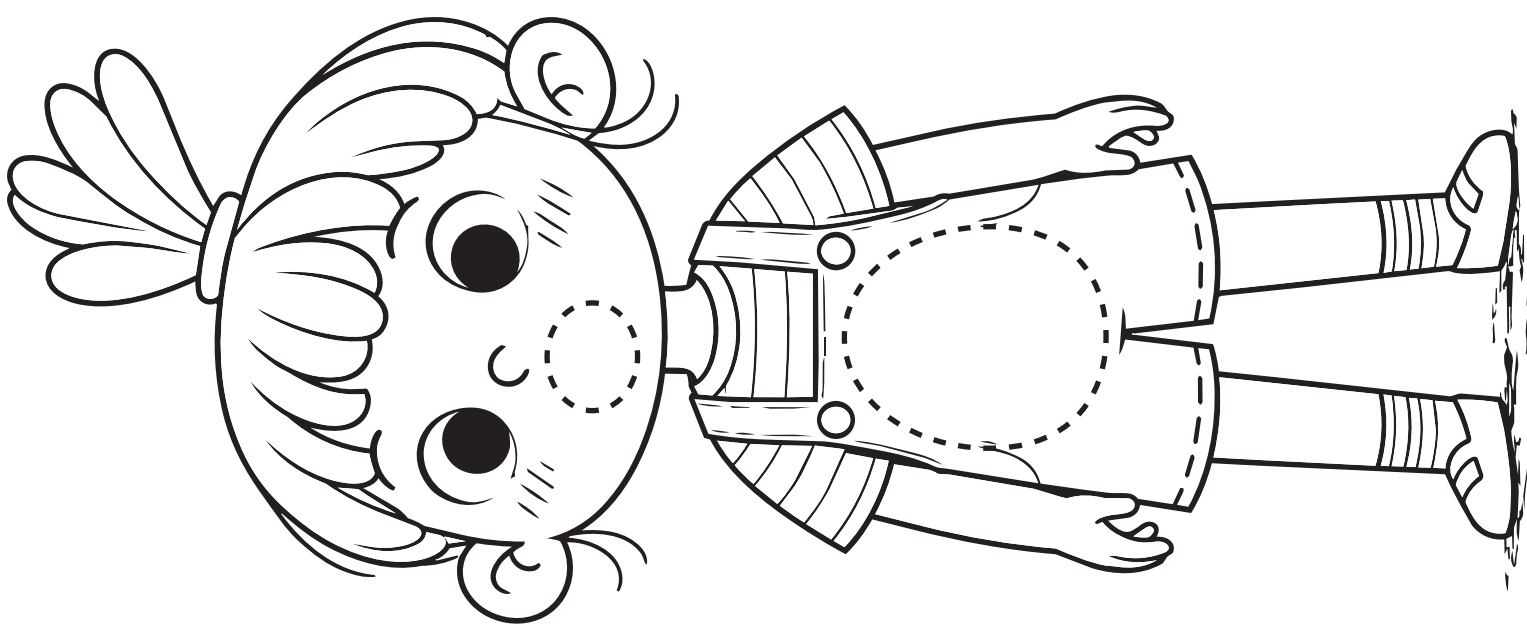
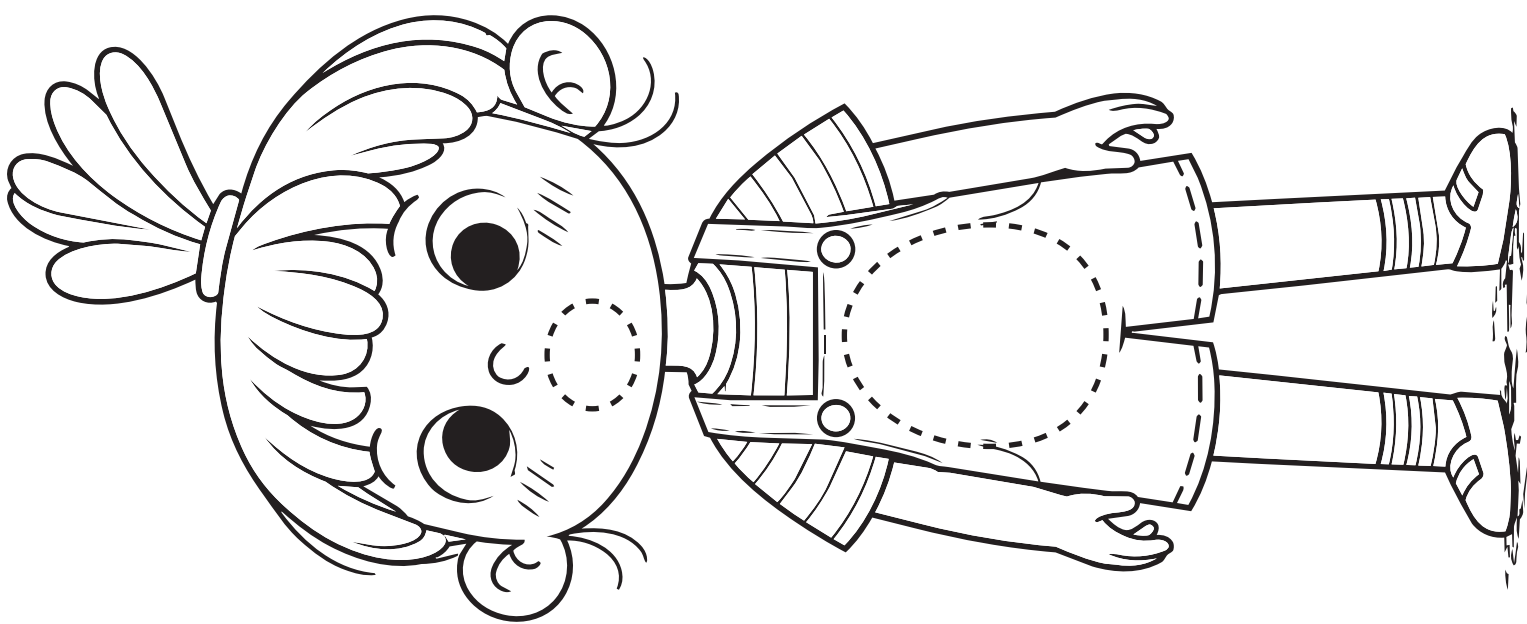




Więcej materiałów znajdziesz na  
[ZOSIACEBULKA.PL](https://ZOSIACEBULKA.PL) ZESKANUJ KOD QR





**Naucz dziecko **zwalniać oddech** przez zabawę.**



## ODDYCHAJĄCA ZOSIA CEBULKA!

Kiedy dziecko jest zdenerwowane, przestraszone albo bardzo podekscytowane, polecenie „oddychaj spokojnie” może być dla niego trudne do zrozumienia.

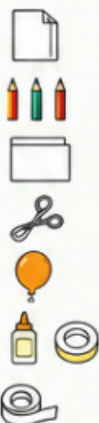


**Bo jak właściwie robi się spokojny oddech?**

Oddychająca Zosia pozwala najpierw zobaczyć i przećwiczyć go podczas zabawy. Dziecko może odkryć coś ważnego: oddech może być szybki, ale możemy też spróbować świadomie go zwolnić.

### PRZYGOTUJ

- wydruk Zosi z materiału dla dzieci
- kredki
- kartkę z bloku technicznego
- nożyczki
- balonik
- mocny klej lub taśmę dwustronną
- taśmę klejącą jednostronną



### ZOBACZ TUTORIAL

Zobacz na YouTube, jak krok po kroku zrobić Oddychającą Zosię.



YouTube

### Krok 3.

Wytnij usta oraz brzusek Zosi za pomocą ostrych nożyczek.

### Krok 4.

Przygotuj balonik. Nadmuchaj go lekko. Zwiąż. A następnie przy pomocy taśmy klejącej uformuj coś na kształt „gruszki”. Zobacz tutorial poniżej.

### Krok 5.

Przeciągnij górę „gruszki” przez usta Zosi. Dół balonu ułóż w miejscu brzucha Zosi.

### Krok 6.

Przymocuj całość, sklejając kartkę. (mocnym klejem lub taśmą dwustronną).

### JAK ZROBIĆ ODDYCHAJĄCĄ ZOSIĘ?

#### Krok 1. Wydrukuj i wytnij Zosię

Wydrukuj szablon na kartce A4 i wytnij postać wzdłuż konturu. Daj do pokolorowania dziecku. W kolejne kroki angażuj dziecko w zależności od jego umiejętności.

#### Krok 2.

Przyklej rysunek do zgiętej na pół kartki z bloku technicznego.



## JAK SIĘ BAWIĆ ?

Kiedy dziecko jest zdenerwowane, przestraszone albo bardzo podekscytowane, polecenie „oddychaj spokojnie” może być dla niego trudne do zrozumienia.

1. Najpierw pozwól dziecku eksperymentować. Prawdopodobnie będzie naciskało na brzuszek Zosi bardzo szybko :) To normalne!

2. A teraz spróbujcie zwolnić.  
„Potrafisz sprawić, żeby Zosia oddychała wolniej?”

3. Obserwujcie razem.  
Wdech → brzuszek Zosi rośnie.  
Wydech przez usta → Zosia dmucha balonik.

4. Przenieście zabawę do codzienności.  
Kiedy dziecko będzie zdenerwowane albo pobudzone:  
„Pamiętasz, jak zwalnialiśmy oddech Zosi? Spróbujemy razem?”



Kod: ZOSIACEBULKA10  
10% zniżki na wszystkie książki od Pana Tabletki  
<https://kursydlarodzicow.pl/sklep/>



Korzystając z kodu, wspierasz swoją rodzinę i rozwój kolejnych Zdrowych Bajek.

Dziękuję.  
Marcin /Pan Tabletki/  
& Redakcja Manufaktury Zdrowych Bajek

